STADT BOCHUM Seniorenbüro Nord

QUARTIERSTREFF 55+

Kontakt: Jana Meyer, Tel. 0234 912 888 42, senioren@psh-bochum.de

Montag

Montagsfrühstück, 9 – 11 Uhr (wöchentlich) *
Gemeinsam in die Woche starten. Pack dein Bütterken ein, Getränke gibt es bei uns.

Bastelgruppe I, 15 – 17 Uhr (monatlich, 06.10., 03.11.)
Jahreszeitliche Dekorationen und kleine Geschenke werden unter Anleitung gebastelt. Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 06.10., 20.10.) *
In geselliger Runde werden Aktivitäten und Ausflüge geplant. Bringt gerne eure Ideen ein und kommt vorbei!

Kochen, 16.30 – 18.30 Uhr (einmal im Monat, 26.10.2026.)
Gemeinsam werden Rezepte zubereitet und in geselliger Runde probiert.
Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung.

Dienstag

Stadtteilspaziergang Gerthe, 10.30 Uhr (wöchentlich) *
Jede Woche, zur gleichen Zeit am selben Ort (Seniorenbüro Nord) startet ein ca. einstündiger Stadtteilspaziergang. Einkehr in einem Café ist möglich.

Boule spielen, ab 14 Uhr (wöchentlich) *
Spaß, Spannung und Bewegung stehen hier im Vordergrund. Neue Mitspieler*innen sind immer herzlich willkommen!

Bastelgruppe II, 14 – 16 Uhr (monatlich, 07.10., 04.11.)
Jahreszeitliche Dekorationen und kleine Geschenke werden unter Anleitung gebastelt. Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

Smartphone Sprechstunde, ab 14 Uhr (siehe Seite 3)
Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt ihr 60 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.

Spieletreff, 15 – 17 Uhr (wöchentlich) *
Eine lustige, gemischte Gruppe, in der man Geselligkeit und Abwechslung finden kann– hier wird gespielt, gequatscht und gelacht. Kommt gerne dazu!

Kreatives Schreiben, 17 – 19 Uhr (1. und 3. Dienstag im Monat, 06.10., 20.10.) *
Hier ist jede*r willkommen, der Freude hat, kurze Texte oder Gedichte zu verfassen. Jedes Treffen ist in sich abgeschlossen – ein Einstieg so jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

STADT BOCHUM Seniorenbüro Nord

QUARTIERSTREFF 55+

Kontakt: Jana Meyer, Tel. 0234 912 888 42, senioren@psh-bochum.de

Mittwoch

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft
10 – 11.30 Uhr (3. Mittwoch im Monat, 31.10.2026)
Offene Sprechstunde und Einzelberatung für pflegende Angehörige auch zur Demenz im Wohnumfeld. Infos Barbara Crombach, 0234 337772

Englisch, 10.30 – 12.00 Uhr (wöchentlich)
Kurs auf A1 Niveau, der von einer zertifizierten Sprachlehrerin geleitet wird.

Wandern, 13.30 Uhr, 01.10., ca. 6 km
Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.
Diesen Monat: Auf Entdeckungstour im Ostpark und Umgebung
Treffpunkt: Vorplatz zum Fritz Bauer Forum, Feldmark 107, 44803 Bochum
ÖPNV: Vorplatz zum Fritz Bauer Forum, Feldmark 107, 44803 Bochum

Ganzheitliches Gedächtnistraining, **13.30 – 14.30 Uhr** oder **14.45 – 15.45 Uhr**
Unter Anleitung werden mit abwechslungsreichen Übungen die grauen Zellen aktiviert. 2,- € pro Termin, laufender Kurs mit 8-10 Terminen. Anmeldung im SB.

Stricken, 15.30 – 17.45 Uhr (wöchentlich) *
Eine fröhliche Runde, die sich unter fachkundiger Anleitung über diverse Strick- und Häkelprojekte austauscht und ausprobiert. Infos und Anmeldung: Frau Schellhase, Tel.: 0234-87278

Gerthe für Amnesty, 17.30 – 19.00 Uhr (1. und 3. Mittwoch**,** 07.10., 21.10.)
In der Gruppe werden verschiedene Erfahrungen und Standpunkte diskutiert sowie Aktionen geplant, um politische und soziale Umstände zu verändern.

Donnerstag

Nähen, 10.00 – 12.00 Uhr (in der Regel alle zwei Wochen, 08.10., 22.10.)
Egal ob Anfänger*in oder Meisterklasse, in diesem Nähtreff sind alle willkommen, die mit Stoff kreativ werden möchten.

Englisch, 10.30 – 12.00 Uhr (wöchentlich)
Kurs auf A1 Niveau, der von einer zertifizierten Sprachlehrerin geleitet wird.

Smartphone Sprechstunde, ab 15.30 Uhr (siehe Seite 3)
Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt Ihr 45 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.

Sprachcafé Gerthe, 15.00 – 17.00 Uhr (wöchentlich) *
Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

Literaturtreff, 17.00 – 18.30 Uhr (einmal im Monat, 22.10.) *
Zu diesem Termin liest die Gruppe die Erzählung „Der verdammte Hof“ von Ivo Andrić. Neue Interessierte sind immer herzlich Willkommen

Freitag

Singen, 11.00 – 12.00 Uhr, (1. Freitag im Monat, 02.10.) *
Jede*r kann mitmachen, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot wird von Jochen G. an der Gitarre begleitet und ist kostenfrei.

STADT BOCHUM Seniorenbüro Nord

QUARTIERSTREFF 55+

Kontakt: Jana Meyer, Tel. 0234 912 888 42, senioren@psh-bochum.de

Repair Café, 14 – 17 Uhr, (jeden letzten Freitag im Monat, 31.10.) * Handwerklich begabte Ehrenamtler*innen reparieren Alltagsgegenstände. Die Wartezeit wird mit Kaffee, Kuchen und Gesprächen verkürzt.